

Interview met Annemieke Boonstra, rijinstructrice bij

Autorijschool Goes & Boonstra

Jullie autorijschool is gespecialiseerd in het begeleiden van rij-angst. Wat houdt dat in?

‘Dat houdt in dat ik de leerling ondersteun bij het overwinnen van zijn of haar angst. Dat doe ik door na te gaan bij welke onderdelen de angst een rol speelt en wat de angstgedachten zijn. Verder ga ik na of de rijvaardigheid een rol speelt bij het ontstaan of verergeren van de angst. Als het duidelijk is waar we aan moeten werken, gaan we aan de slag. We bouwen de les stap voor stap op, naar de angstpunten toe. We proberen de veiligheid en het zelfvertrouwen zo op te bouwen dat de leerling zijn eigen kracht gaan ervaren. Het verkeer is geen plek voor risico's, angst overwinnen doe je vanuit toegenomen vaardigheden en vertrouwen. Ik maak daarbij gebruik van wat de leerling me - verbaal of non-verbaal - vertelt over wat hij/zij ervaart tijdens de les. De lessen verlopen daardoor niet volgens een standaard proces, maar aangepast aan stijl en tempo van de leerling. ‘

Hoe kwam je erbij om met deze doelgroep te gaan werken?

‘De doelgroep heeft mij min of meer gevonden. Bij aanmelding bij onze rijnschool maakte mijn partner Dennis Goes in het verleden altijd een inschatting bij wie de nieuwe leerling het beste zou passen. Ik had altijd al meer met leerlingen voor wie het autorijden niet vanzelfsprekend is. Ik haal daar meer voldoening uit. En het ging me goed af om deze leerlingen op hun gemak te stellen en ze te laten presteren. En gaandeweg kreeg ik via mond tot mond reclame steeds meer leerlingen met een vorm van faalangst of rij-angst. Sinds enkele jaren is het zo dat de leerling bij aanmelding zelf een keuze maakt tussen de reguliere opleiding, of de opleiding bij mij als rij-angst-/faalangstinstructeur. ‘

Hoe lang ben je al instructeur en hoeveel ervaring heb je met rij-angst?

‘Ik ben instructeur sinds 1999. Vanaf het begin werkte ik al vooral met degenen die het rijden moeilijker onder de knie kregen. Pas toen ik mij ervaren en zelfverzekerd genoeg voelde, mede dankzij coaching van gz-psychologe Sanne Janus en veel vakliteratuur, durfde ik mijzelf rij-angstspecialist te noemen. Dat is nu enkele jaren geleden. En sindsdien is mijn agenda vrijwel geheel gevuld met rij-angstbegeleidingslessen en begeleiding voor de rijgeschiktheidstest voor 70+ers. ‘

Jullie werken samen met een psycholoog. Hoe ziet dat er eigenlijk uit?

‘Als het mij en de leerling zinvol lijkt, plannen we een sessie bij de psychologe. Ik haal de leerling thuis op, en deze rijdt dan naar de praktijk. Daar hebben we gedrieën een sessie om boven tafel te krijgen wat er speelt, en hoe we daar tijdens de rijlessen mee kunnen omspringen. Doordat ik bij het gesprek aanwezig ben, kan

ik aangeven wat ik gezien heb in de lessen, en in hoeverre dat overeenkomt met wat de leerling ervaart. Meestal is één sessie voldoende om de angst uit het probleem te halen, en een plan van aanpak voor de vervolglesen maken. ‘

Niet bij elke leerling zal de psychologe erbij komen. Hoe bepaal je dat?

‘Er zijn geen criteria voor. Als we niet verder komen, of als er een ander, onderliggend probleem lijkt te spelen bespreek ik met de leerling of het zinvol zou zijn het advies van een professional in te roepen. De psychologe is soms beter toegerust om eventuele onderliggende problemen te zien of onder woorden te brengen. Zij kan daardoor een goed plan van aanpak maken voor de vervolglesen, met handvatten voor zowel leerling als instructeur. De sessies zijn tot nog toe zeer succesvol gebleken. Overigens is EMDR soms een mooie aanvulling op de behandeling. Dit is de techniek om negatieve associaties of conditioneringen bij het autorijden te doorbreken. ‘

Zijn er extra kosten aan verbonden?

‘Ja, de rij-angstlessen zijn iets duurder dan de reguliere lessen. De sessies voor de psycholoog worden vergoed vanuit de basisverzekering met een eigen bijdrage van EUR 20,00.’